

iological characteristics experienced by students in state of concentration. The intensity of this features, the characteristics of the state of concentration, affecting the success of the task, are analyzed.

Keywords: phenomenology, the state of concentration, educative activity, cognition, everyday life activity

Мельников Андрей Владимирович, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, melnandr@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕФЛЕКСИИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Миндукова Ю.Е.

Аннотация

В статье рассматривается влияние рефлексии на интенсивность психических состояний у беременных женщин. Установлено, что высокий уровень рефлексии может оказывать, как отрицательное, так и положительное влияние на функциональное состояние в зависимости от вида и направленности рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, психические состояния, беременность, активность

Беременность является сензитивным периодом, когда психическое состояние женщины наиболее подвержено различным влияниям, как внутренним – биологическим, так и средовым. В этой связи остро стоит вопрос способности к саморегуляции и самоуправлению, и немаловажная роль отводится рефлексии. Исследования А.О. Прохорова, А.В. Чернова с позиций системного подхода показали, что рефлексия включена как центральное, основное звено в регуляторный процесс как самодетерминирующее и саморегулирующее начало регуляторных действий субъекта. Благодаря рефлексии возможно осознание и корректировка актуального состояния, а также выбор оптимальных способов и средств для регуляции состояния в определенной ситуации [5]. Рефлексия рассматривается как «одновременно и уникальное свойство, присущее лишь челове-

ку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания, но не сводится ни к одному из них» [1].

На данном этапе мы исследуем связь уровня рефлексии с выраженностью психических состояний у беременных женщин, рассматривая рефлексия как свойство личности. Следуя за Д.Г. Труновым [6], мы выделяем: ретроспективную рефлексия – как обращенность рефлексивного взгляда на свое прошлое, текущую рефлексия – способность сознавать себя в настоящем, протекающая в том же времени, что и актуальная деятельность, и проспективную рефлексия – при которой предвосхищаются, воображаются еще не наступившие события или переживания, в широком смысле понимания данного вида рефлексии. Также будет рассмотрена рефлексия, направленная на коммуникативные процессы по А.В. Карпову. Дополнительно учитывается важный критерий рефлексии – ее направленность. Выделяется интрапсихическая рефлексия – как способность к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, и интерпсихическая – способность к пониманию психики других людей, включающая наряду с рефлексивностью, как способностью "встать на место другого", также и механизмы проекции, идентификации, эмпатии [2].

Цель исследования состояла в изучении взаимосвязи рефлексии и психических состояний во время беременности.

Выборку составили 60 беременных женщин в возрасте 21-26 лет, субъективно оценивающие семейную обстановку как благополучную, не находящиеся под действием дополнительных стрессогенных факторов.

Для исследования рефлексии использовались следующие методики.

1. Методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономаревой [2], которая позволяет изучить 4 перечисленных выше вида рефлексии (ретроспективная рефлексия деятельности, рефлексия настоящей деятельности, рефлексия будущей деятельности, рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми).

2. Методика «Рефлексивных процессов: распознавания, осознания, идентификации» А.О. Прохорова, А.В. Чернова [4], позволяющая диагностиро-

вать ментальную сторону рефлексивных процессов. Благодаря данной методике мы можем выделить интра- и интерпсихическую направленность рефлексии.

3. Для диагностики психических состояний используются краткий вариант методики: «Рельеф психического состояния личности» и опросник САН (самочувствие, активность, настроение) [3].

Для обработки результатов использовались: метод корреляции Пирсона и ранговая корреляция Спирмена. Наиболее типичными состояниями высокого уровня психической активности у беременных являются: радость, счастье; низкого уровня психической активности – вялость, усталость.

Была установлена обратная взаимосвязь между общим уровнем рефлексивности у беременных женщин и показателями по шкалам «самочувствие» $r = -0.243$, при $p = 0.05$, «соматические процессы» $r = -0.360$, при $p = 0.01$. Полученный результат может свидетельствовать о тенденции дестабилизации соматического состояния при повышенной склонности к рефлексии. В частности, наибольшим образом на соматических процессах сказывается ретроспективная рефлексия ($r = -0.275$, при $p = 0.05$) и рефлексия взаимодействия с другими людьми ($r = -0.289$, при $p = 0.05$), с самочувствием связана и перспективная рефлексия ($r = -0.292$, при $p = 0.05$). Можно предположить, что высокий уровень всех видов рефлексии, кроме текущей, отрицательно влияют на физическое самочувствие беременной женщины. Также обнаружена обратная взаимосвязь между общим уровнем рефлексивности и показателем по шкале «переживания» ($r = -0.235$, при $p = 0.05$). Особенно с переживаниями связана перспективная рефлексия ($r = -0.230$, при $p = 0.05$). Можно предположить, что чем выше склонность беременных женщин предвосхищать предстоящие события, тем чаще ими испытываются отрицательные состояния низкого уровня энергетической активности (грусть, печаль, тоска). С перспективной рефлексией также связаны показатели по шкале «активность» ($r = -0.223$, при $p = 0.05$), можно сказать, что высокий уровень данного вида рефлексии снижает общее функциональное состояние женщины. Однако, стоит отметить прямую взаимосвязь между рефлексией настоящей деятельности и показателями по шкале активности поведения ($r = 0.282$, при $p =$

0.05), то есть осознание себя в «данный момент времени» связано с более организованным и целеустремленным поведением (Табл.1). Таким образом, высокий уровень текущей рефлексия может являться наиболее оптимальным.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между показателями по шкалам рефлексии и психических состояний

Переменные	Ретроспективная рефлексия		Рефлексия настоящей деятельности		Проспективная рефлексия		Рефлексия взаимодействия		Общий уровень	
	г	р	г	р	г	р	г	р	г	р
Переживания	-	-	-	-	-0,230	0,05	-	-	-0,235	0,05
Когнитивные процессы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Поведение	-	-	0,282	0,05	-	-	-	-	-	-
Соматические процессы	-0,275	0,05	-	-	-	-	-0,289	0,05	-0,360	0,01
Самочувствие					-0,292	0,05			-0,243	0,05
Активность					-0,223	0,05				

Большое значение имеет направленность рефлексии. Так было обнаружено, что рефлексия себя напрямую взаимосвязана с активностью ($r = 0.328$, при $p = 0.05$), когнитивными процессами ($r = 0.288$, при $p = 0.05$) и поведением ($r = 0.275$, при $p = 0.05$) (Табл.2). Это дает основание полагать, что более высокий уровень понимания себя в текущей ситуации улучшает функциональное состояние беременной женщины. В свою очередь, интерпсихическая рефлексия не показала значимых взаимосвязей с психическими состояниями беременных женщин.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Высокий уровень рефлексии, отрицательно влияет на физическое самочувствие беременной женщины, исключение составляет текущая рефлексия, которая, наоборот, способствует оптимизации функционального состояния.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между интра- и интерпсихической рефлексии и психическими состояниями

Переменные	Распознавание				Осознание				Идентификация			
	Себя		Других		Себя		Других		Себя		Других	
	г	р	г	р	г	р	г	р	г	р	г	р
Активность	0,328	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Когнитивные процессы	0,223	0,05	-	-	0,288	0,05	-	-	-	-	-	-
Поведение	0,275	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2. Чем выше склонность беременных женщин предвосхищать предстоящие события, тем чаще ими испытываются отрицательные состояния низкого уровня энергетической активности (грусть, печаль, тоска) и ниже активность (снижается общий уровень функционального состояния).

3. Высокий уровень текущей рефлексии положительно сказывается на организованности и целенаправленности поведения.

4. Высокий уровень рефлексии, направленной на себя в текущий момент, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние женщины.

5. Интерпсихическая рефлексия значимого влияния на ситуативное психическое состояние не оказывает.

Список литературы

1. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: ИП РАН, 2004.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – №5 (24). – С. 45-57.
3. Прохоров А.О., Чернов А.В. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации // Психология психических состояний: сборник материалов по итогам 9 Международной зимней школы по психологии состояний, 26-27 февраля. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. – Вып. 5. – С. 122-126.
4. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. – 2012. – Т.154, Кн.6. – С. 244-258.
5. Психические состояния: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011.
6. Трунов Д.Г. Виды рефлексии: феноменологическое обоснование // Вестник Пермского университета. Серия «Психология». – 2009. – Вып. 2 (28). – С. 47-58.

THE RELATIONSHIPS OF REFLECTION AND MENTAL STATES IN PREGNANT WOMEN

Mindukova Y.E.

The influence of reflection on the intensity of mental states in pregnant women is considering in this article. We found that a high level of reflection can have both negative and positive effect on a functional state, depending on the type and reflection directivity.

Keywords: reflection, mental states, pregnancy, activity

Миндукова Юлия Евгеньевна, магистрант 2-ого года Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, e-mail: mindukova.yuliya@mail.ru.

Научный руководитель: **Чернов Альберт Валентинович**, к. психол. н., ст. преп. кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, e-mail: albertprofit@mail.ru.

О СОСТАВЛЯЮЩИХ СЧАСТЬЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И ОПТИМИЗМ

Митрофанова Е.Н., Волочков А.А.

Аннотация

В статье представлены теоретические основания исследования счастья и результаты эмпирического исследования составляющих счастья, проведенного на студенческой выборке. В результате эмпирического исследования установлено, что наибольший вклад в ощущение счастья в студенческом возрасте вносит когнитивно-рефлексивная оценка удовлетворенности собственной жизнью.

Ключевые слова: счастье, множественность счастья, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, диспозиционный оптимизм

В зарубежной психологии довольно широко представлены исследования составляющих счастья и близких к нему феноменов. Как отмечает И.А. Джидарьян с середины 60х годов зарубежная психология пошла по пути конкретных эмпирических исследований и перестала пытаться дать исчерпывающие ответы